

トレーニング室 スタジオプログラム 《3月》

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
	9:30~10:00														
午前		Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	血流改善 ボディメンテ 9:30~10:00 さとう ふじこ	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか		ステップ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 はんざわ		お腹スリム コア トレーニング 9:30~10:00 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	かんたん ホーム ストレッチ 9:30~10:00 さとう はるか		
	15:00~15:30														
午後	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	姿勢改善 バランスボール 15:00~15:30 さとう はるか	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ		キネシス 15:00~15:30 さとう ふじこ			hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ		キネシス 15:00~15:30 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	楽やせ! ひきしめ シェイプ 15:00~15:30 さとう はるか		
	19:30~20:00														
夜		キネシス 19:30~20:00 はんざわ								Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ			脂肪燃焼 エクササイズ 19:30~20:00 はんざわ		

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
	9:30~10:00															
午前	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	楽やせ! ひきしめ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか	hit燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 はんざわ		キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 はんざわ	脂肪燃焼 エクササイズ 9:30~10:00 はんざわ	エアロ シェイプ 9:30~10:00 さとう はるか	キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 さとう はるか	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	スタジオ 予約日 (4月分)		キネシス 9:00~9:30 9:30~10:00 はんざわ	Let's Dance 9:30~10:00 さとう ふじこ	骨格矯正 エクササイズ 9:30~10:00 さとう はるか
	15:00~15:30															
午後	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	ステップ 15:00~15:30 さとう はるか	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	キネシス 15:00~15:30 さとう ふじこ		Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	Let's Dance 15:00~15:30 さとう ふじこ	お腹スリム コア トレーニング 15:00~15:30 はんざわ	骨格矯正 エクササイズ 15:00~15:30 さとう はるか	hit燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	かんたん ホーム ストレッチ 15:00~15:30 さとう はるか		キネシス 15:00~15:30 はんざわ	脂肪燃焼 エクササイズ 15:00~15:30 はんざわ	
	19:30~20:00															
夜		お腹スリム コア トレーニング 19:30~20:00 はんざわ				姿勢改善 バランスボール 19:30~20:00 さとう はるか					Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ			姿勢改善 バランスボール 19:30~20:00 さとう はるか	キネシス 19:30~20:00 はんざわ	Let's Dance 19:30~20:00 さとう ふじこ

プログラムによって、トレーニング室以外で行うものもあります。
ご予約の際に、ご確認をお願いします。
また、トレーニング室で行うものは**定員6名**とさせていただきます。

初めての方も
ぜひご参加
ください！

